



*Creating a  
healthy wave*

# Escoje tu destino

MH07D7067

Este documento se elaboró gracias al patrocinio de la  
Oficina de Salubridad para las Comunidades Minoritarias del  
Departamento de Salud y Servicios Humanos estadounidense



## CREDITOS

ARTE GRÁFICA  
THELMA ORTIZ-MURAIDA

REDACTADO POR  
BIBI LOBO  
SARAH NAWROCKI  
THELMA ORTIZ-MURAIDA

TRADUCIO POR  
CRISTINA HELMERICH

LE DAMOS TODO NUESTRO AGRADECIMIENTO A LAURA MURAIDA POR SU AYUDA .

© 2002 NATIONAL LATINO CHILDREN'S INSTITUTE



MH07D7067  
C.2

# Introducción

Este cuaderno es para ti—su propósito es ayudarte soñar, pensar, establecer tus propias metas, y conocerte más a fondo. O sea, busca ayudarte alcanzar tu destino máximo. La información aportada te ayudará analizar tu vida y entender quales decisiones debes tomar.

Las recomendaciones aquí incluidas te ayudarán conversar con tus padres u otros adultos de confianza. También encontrarás una lista de páginas electrónicas o sitios Web y números de teléfono gratuitos en donde podrás obtener información que te ayudará enfrentar y resolver muchas dudas y situaciones difíciles. Además, se presentan distintas medidas que te ayudarán asumir control sobre tu vida, aprender cómo fijar metas factibles y saber cómo y cuando valerte de tus derechos.



# Estableciendo control

La juventud no siempre puede valerse del hecho que los adultos sabrán cómo resolver las cosas. Algunas veces es necesario tomar riendas en el asunto si deseas realizar cambios positivos en tus circunstancias. A continuación encontrarás unas ideas en cuanto a cómo empezar. Hazte las siguientes preguntas.

## *Últimamente, ¿qué es lo que me tiene molesto?*

Si algún tema o problema te tiene preocupado coméntalo con otros jóvenes y adultos para ver qué opinan. Investiga si es algo que sólo te afecta a ti o si los demás también piensan que es un problema o si les tiene preocupados.

## *¿Quién o qué me está haciendo la vida tan difícil?*

Siempre es importante saber de donde surge el problema. Pregúntate ¿qué o quién provocó el problema? ¿Fue alguien en particular o algún grupo? ¿Será posible que mi forma de ver las cosas tenga algo que ver con el problema? O, ¿Es posible que sea sencillamente la manera en que se está aplicando alguna regla o norma?

## *¿He incluido a toda persona que pueda ayudarme en mis esfuerzos?*

Si otros piensan cómo tú, invítalos a que te ayuden establecer una coalición o grupo con la meta de encontrar una solución al problema. Si conoces adultos que están de acuerdo contigo, inclúyelos en tus esfuerzos. Todos cuentan.



## *Ahora, ¿cómo elaboro un plan de ataque?*

Asegúrate que has identificado la manera más apropiada de manejar la situación. Si para dar a conocer tu mensaje existe cierta jerarquía a seguirse, procura cumplir con ella. Lo que menos quieres es que por no cumplir con todos los procesos, no puedan prestarte atención.

## *¿Lo puedo comprobar?*

Mantén copias o constancias de toda información o hecho que respalde tu punto de vista. Hoy en día, los buenos argumentos no son suficiente. La gente siempre quiere ver alguna prueba. Si sabes que otros están de acuerdo, siempre es buena idea lograr que firmen una petición constatando su apoyo.

## *¡Uy! Eso duele. Ahora, ¿qué hago?*

Si te topas contra una pared o un obstáculo, no te rindas; siempre hay forma de vencerlo, ya sea por los costados, por encima o por abajo. Ve cuáles son tus opciones y avanza.

## *Por favor, ¿podrías escuchar lo que te estoy tratando de decir?*

Muchas veces a los adultos se les olvida tomar en cuenta las opiniones de la juventud, aún cuando las decisiones afectarán sus vidas. Si es posible, plantea la posibilidad de que todo comité, consejo, mesa o junta, organismo o grupo cuyas decisiones, normas o reglamentos afectan o puedan aplicarse a la juventud incluya un representante estudiantil, inclusive los consejos o ayuntamientos municipales.

**Cuando complete mis estudios quiero ser . . .**

**. . . y así es cómo lo lograré**



*como quien yo más*  
**La persona**  
*quiero ser es...*

PORQUE



# Cómo iniciar la conversación

*Algunas veces es difícil hablar con tus padres.*

*Siempre andan ocupados o es difícil encontrar el momento más oportuno o el tema que quieres platicar es muy delicado o te da vergüenza.*

*Nunca dudes que tus padres siempre están de tu parte y que están al tanto de todo lo que tendrás que pasar.*

*Las dificultades nacen en no saber cómo iniciar la conversación.*

*Por eso puede que tú tengas que dar los primeros pasos.*

*Si de verdad sientes que te es imposible comentarlo con tus padres, búscate otro adulto en quien puedas confiar.*

*Asegúrate de que sea alguien quien siempre te dirá la verdad y que sepa de lo que está hablando.*



# **Técnicas útiles para cuando hables con tus padres u otro adulto**

- Procura acercarte en un buen momento. Si te es posible, haz una “cita” para que te puedan dedicar toda su atención. Lo clave es evitar momentos difíciles o estresantes como a las primeras horas de la mañana, a la hora de dormir a los pequeños o en medio de una discusión o durante un disgusto.
- Una estrategia es comenzar con temas generales como la escuela, tus amigos o algo chistoso. Si es la primera vez que compartes detalles íntimos con tus padres, no te espantes y mantente tranquilo cuando empiezan a interrogarte.
- Otra estrategia es ir directamente al grano, abriendo la conversación con algo como <<Mami (o papi o los dos) necesito comentarte algo bastante importante, ¿es esto un buen momento?>>
- O, usa un programa de televisión, un libro o artículo o hasta las letras de una canción como punto de partida como por ejemplo <<Anoche estuve viendo la tele y salió el tema de . . .>>
- Atiende a lo que te digan y siempre mantén el respeto. Una idea es comenzar la conversación con unas aclaraciones como <<Mami (o mami y papi), ya no soy tan joven y veo ciertas cosas en la escuela o entre mis amistades y quisiera comentarlo con usted (o con ustedes). Esto no implica que yo ande mal, sólo quisiera poder platicar con ustedes.>>
- No alces la voz y no discutas con ellos, porque al hacerlo ya no es una conversación.
- Si entran en plan de sermón, recuérdales que sencillamente hiciste una pregunta y que eso no implica que estés haciendo o quieras hacer lo que le has comentado.

*Me encanta soñar en*



En este instante,  
para mí lo más  
importante es . . .



# *Mi poema*

*Algunas veces las palabras fluyen como agua, claras, lógicas y hasta saben y suenan justo como querías. Usa esta página para crear tu propia poesía y si quieres también puedes decorarla.*



# **Poesía y peñas poéticas**

## **para y por la juventud**

### **Youth Speaks** (*La voz de la juventud*)

**[www.youthspeaks.org](http://www.youthspeaks.org)**

Con representación en Nueva York y San Francisco, donde tuvo su origen, esta página fomenta la creatividad y redacción juvenil.

### **Upwords Poetry** (*Poesía en ciberespacio*)

**[www.upwordspoetry.com](http://www.upwordspoetry.com)**

Este sitio electrónico aporta información y recomendaciones para autores y artistas jóvenes en todo el mundo. Incluye enlaces interesantes para autores y artistas jóvenes.

### **Poetic License** (*Libertad poética*)

**[www.itvs.org/poeticlicense](http://www.itvs.org/poeticlicense)**

Contiene documentación de y un programa de estudio en cuanto a poesía y la juventud. También incluye una página en que jóvenes pueden publicar sus obras.

### **Xenith.net**

**[www.xenith.net](http://www.xenith.net)**

Xenith lo creó una joven de 16 años porque quería descubrir qué decían y escribían otros de su misma edad y así darles a todos un lugar en donde publicar sus obras. Hoy en día jóvenes de todas partes del mundo se mantienen en contacto con esta página que ha publicado centenares de obras poéticas, de ficción, ensayos, etc.

### **Nuyorican Poetry Café** (*El café de poesía nuyoricana*)

**[www.nuyorican.org](http://www.nuyorican.org)**

Este es el sitio electrónico del Nuyorican Poetry Café, un local que por 27 años le ha ofrecido a los poetas, autores, dramaturgos, artistas, músicos y cinematógrafos del Caribe y las Américas pero que hoy viven o se encuentran en la parte oriental de la Ciudad de Nueva York un foro para sus obras.

Lo que me da *risa* es

Lo que me hace *llorar* es



Lo que quisiera de mí mismo es

Lo que me gusta de mí es

# ESTOS SON LOS EVENTOS MÁS MEMORABLES DE MI VIDA





Este año mi meta es

Mi meta de aquí en cinco años es

Mi meta de aquí en diez años es

De aquí en veinte años yo seré

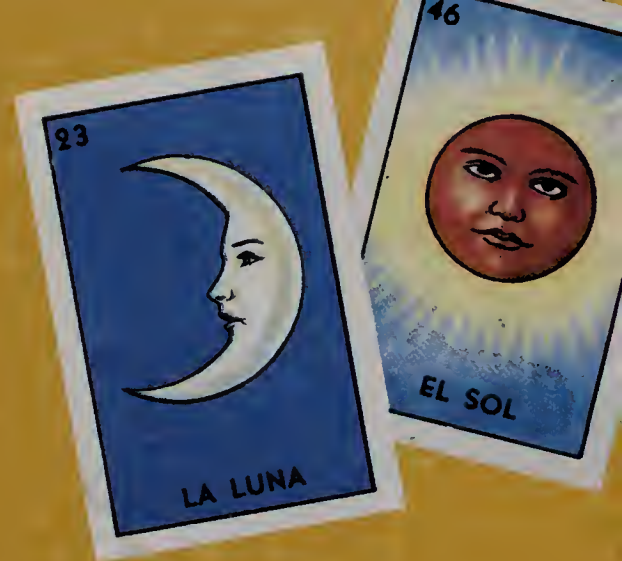
**Lo que puedo hacer por mi familia es . . .**

---

**Lo que puedo hacer por mi comunidad es . . .**

---

En el futuro quisiera





**Mi cosa más  
preferida es**





# ¿Qué qué?

Algunas veces gente te pide que hagas algo malo, o algo que te perjudica o hace correr peligro. Anota aquí cómo quisieras responderles y luego practica tus respuestas con tus mejores amigos.





# Siempre ten en cuenta que

Tienes el derecho a tener información correcta en cuanto al VIH, el SIDA y tu sexualidad.

Tienes el derecho de expresar tu sexualidad sin correr peligro, sin posibilidades de salir en cinta o contraer alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS) inclusive el VIH y SIDA.

Tienes el derecho a decirle no a qual quiera, sea quien sea, que trate de tocarte o que te toque sin tú acuerdo.

Tienes el derecho a decidir cuándo y cómo deseas realizar tu sexualidad.

Tienes el derecho a que no te presionen a entablar una relación física.

Tienes el derecho a no expresar o realizarte sexualmente hasta cuando tú así lo desees.

# Comunicándote con otros jóvenes latinos

## LÍNEAS TELEFÓNICAS NACIONALES GRATUITAS

### **Domestic Violence Hotline**

*Para ayuda con la violencia intra-familiar*

(800) 799-SAFE

24 horas al día

### **Emergency Contraception Hotline**

*Para ayuda en cuanto al control de natalidad*

(800) 584-9911

24 horas al día

### **HIV/AIDS Teen Hotline**

*Para ayuda o información en cuanto al SIDA o VIH y la adolescencia*

(800) 440-TEEN, ext. 29

viernes y sábado

de 6 hasta las 12 de la noche, EST

### **National AIDS Hotline**

*Para información en cuanto al SIDA,  
(este número vale en todo el país)*

(800) 342-AIDS (ingles)

(800) 344-7432 (español)

lunes a viernes

desde la 10 de la mañana hasta las 10  
de la noche, EST

### **National Child Abuse Hotline**

*Información y prevención del abuso o  
maltrato de menores*

(800) 4-A-CHILD

24 horas al día

### **National Gay and Lesbian Hotline**

*Información para mujeres y hombres  
homosexuales*

(888) 843-4564

lunes a viernes

desde las 4 de la tarde hasta  
la media noche, EST

los sábados desde el medio día

hasta las 5 de la tarde, EST

### **National STD Hotline**

*Información sobre enfermedades  
de transmisión sexual*

(800) 227-8922

24 horas al día



## WEB SITES



### **National Latino Children's Institute**

*Instituto nacional para la protección de los niños latinos*

**www.nlci.org**

Buena información en cuanto al bienestar, el estado de salud, la seguridad física, el alfabetismo, etc. de la juventud latina en los Estados Unidos. Su sitio incluye puntos de contacto que enfocan la toma de decisiones y la formación de *una onda sana*.

### **Coalition for Positive Sexuality**

*Coalición a favor de una sexualidad positiva*

**www.positive.org**

La coalición a favor de una sexualidad positiva es una organización sin fines de lucro cuya base es aportar a los adolescentes información verídica y franca en inglés y español en cuanto a su sexualidad, el control de natalidad, los embarazos, cómo protegerse y las ETS. También contiene en foro en donde los jóvenes pueden conversar por medio del correo electrónico sobre el sexo con un equipo de especialistas en la materia quienes les contestan o aclaran sus dudas.

### **Di Que Si!**

**www.positive.org/DiQueSi/index.html**

Es la versión en español del sitio de la Coalition for Positive Sexuality.

### **Teenwire** *La línea para adolescents*

**www.teenwire.com**

Patrocinado por la organización Planned Parenthood Federation of America (*La Federación de Paternidad Responsable de los Estados Unidos*), esta página presenta información sobre la sexualidad y el bienestar y la salud sexual con un enfoque hacia los adolescentes.

### **Teen Advice Online**

*Asesoramiento cibernético para adolescentes*

**www.teenadvice.org**

Por medio de una red de asesoramiento de chicos de 13 años de edad y más, jóvenes de toda edad pueden acudir a este sitio si requieren ayuda en resolver una variedad de problemas.

### **Girls Incorporated** *Las muchachas*

**www.girlsinc.org**

Esta es la página de una organización dedicada a fomentar, apoyar y educar a toda niña para que sienta la libertad de ser inteligente, fuerte y ambiciosa. Ahí encontrarás información sobre recursos, actividades, informes y redes de contacto en disponible en todo los Estados Unidos.

### **Iwannaknow** *Quiero saber*

**www.iwannaknow.org**

Patrocinado por American Social Health Association (*La Asociación estadounidense para Salud y la Sociedad*) esta página contiene mucha información presentada en forma divertida en cuanto a las ETS (enfermedades de transmisión sexual) y la salud y el bienestar sexual y los adolescentes.

### **The Body** *El cuerpo*

**www.thebody.com**

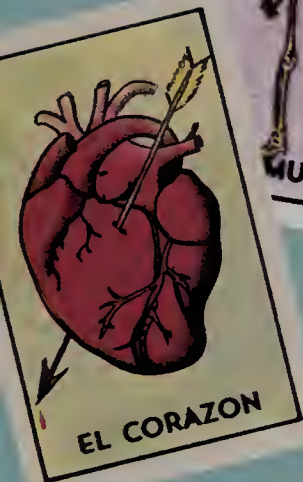
Un buen centro de información, en inglés y español, en cuanto al VIH y SIDA para padres de familias y los adolescentes.

### **Outproud** *Con orgullo*

**www.outproud.org**

Centro de información para jóvenes homosexuales, bisexuales y transexuales. Incluye materiales en cuanto cómo organizar un grupo de apoyo local,





folletos de información disponible para imprimir, una red de asesoramiento por iguales e cómo hablar con tus padres y la gente en la escuela.

**Sexuality Information and Education Council of the United States** *Consejo de Educación e Información Sexual de los EE.UU.*  
**www.siecus.org**

Esta organización sin fines de lucro recaba y difunde información y aboga a favor de una programas de educación sexual amplios. El sitio Web incluye secciones dedicadas a proporcionarle a la juventud y sus padres la información y los medios necesarios para la toma de decisiones responsables en cuanto a su vida sexual y recomendaciones en cuanto a cómo cuidar de uno mismo y abarcar estos temas con seres más queridos. También se ha incluido una extensa bibliografía en cuanto a la salud, la educación y el tema de la sexualidad.

**Go Ask Alice! ¡Pregúntale a Alice!**

**www.goaskalice.columbia.edu**

Un servicio de averiguación y respuestas a la medida para adolescentes en busca de información en cuanto a cómo tomar decisiones positivas en cuanto a su salud, la sexualidad, nutrición y el consumo y abuso de estupefacientes y sustancias embriagantes. Por medio de esta página se puede entrar a otras páginas interesantes y participar en centros de chat y encuestas semanales.

**National Campaign to Prevent Teen Pregnancy**

*Campaña nacional para la prevención de embarazos entre adolescentes*

**www.teenpregnancy.org**

Esta organización aboga a favor del bienestar físico de la familia, los adolescentes y niños, y en 1996 se auto impuso la meta de disminuir el número de embarazos entre los adolescentes por un 33% para el año 2005. Por medio de esta página padres de familia y sus hijos

pueden obtener información y recomendaciones en cuanto a cómo abarcar el tema del sexo en inglés y en español.

## **FUENTES DE INFORMACIÓN, INFORMES Y ESTADÍSTICA SOBRE EL VIH Y EL SIDA**

**Centers for Disease Control**

*El Centro para el control de la enfermedad*

**www.cdc.gov**

Este centro de intercambio de información del gobierno federal cuenta con un amplio repertorio de ensayos e informes estadísticos e informativos en cuanto al VIH, el SIDA y otras enfermedades; y el impacto de los mismos en distintas poblaciones de los EE.UU.

**Centers for Disease Control en español**

**www.cdc.gov/Spanish**

La página electrónica de esta dependencia en español no es sencillamente una traducción de la página en inglés sino que enfoca temas e información de interés para la comunidad latina estadounidense. Entre los temas abarcados hay: el asma, la diabetes, el VIH y el SIDA.

**The Minority HIV/AIDS Initiative**

*Iniciativa en cuanto al efecto del VIH y SIDA en las comunidades minoritarias*

**www.omhrc.gov/omh/aids/aidshome\_new.htm**

Patrocinado por Oficina de salubridad para las comunidades minoritarias, aparte de proporcionar distintos analices estadísticos y puntos de enlaces con otras organizaciones y sitios en la Red mundial, esta página electrónica contiene información en cuanto a la prevención del VIH y el SIDA y cómo vivir con ellos.

**Advocates for Youth** *Abogando por nuestra juventud*

**www.advocatesforyouth.org**

Por medio de esta página organizaciones, activistas, los que crean e implementan normas y los medios publicitarios pueden obtener información, capacitación y ayuda estratégica en cuanto a cómo lograr que los jóvenes tomen decisiones responsables y fundadas en cuanto a su salud y vida sexual.

# Sábelo todo

## *Know the facts*

- Para junio del 2000, según las estadísticas recabadas por el Centro para el Control de Enfermedades, a aproximadamente 11.000 jóvenes latinos menores de 25 años de edad se les ha diagnosticado padecer del SIDA.
- El VIH (virus de inmunodeficiencia humana) produce el SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) y que algunas veces el desarrollo de la enfermedad se tarda 10 años o más.
- De hecho, el SIDA es la última etapa durante cual toda infección puede ser mortal.
- No es posible adquirir el VIH nadando con, sentándose a lado de, tocando, besando o usando el mismo baño, fuente de agua o teléfono que una persona infectada con el virus.
- Las únicas formas de contraer el VIH son: por medio del coito o el sexo, ya sea vaginal, anal u oral; compartiendo agujas; contacto con la sangre o si es madre, durante el embarazo, el parto o al darle pecho.
- Aunque los preservativos (condones) ayudan disminuir la posibilidad de contraer el VIH, la única técnica que es 100% segura es la abstinencia.
- La posibilidad de contraer VIH incrementa con cada nueva pareja sexual.
- El SIDA no tiene cura, los medicamentos sólo atenúan los síntomas.



## **National Latino Children's Institute**

1325 S. Flores St., Suite 114

San Antonio, Texas 78212

(210) 228-9997

Fax (210) 228-9972

[www.nlci.org](http://www.nlci.org)

El National Latino Children's Institute (*Instituto nacional para la protección de los niños latinos*) es una organización sin fines de lucro que intenta darle voz a la juventud y niños latinos estadounidenses. Su objetivo es fomentar la puesta en práctica del Compromiso nacional en cuanto a los niños latinos, una declaración de principios que aboga a favor de la formación íntegra y saludable de la juventud latina.